

Thich Nhat Hanh

Quelle der Liebe

Wie Partnerschaft dauerhaft gelingt

Aus dem Englischen übersetzt von Ursula Richard



FREIBURG · BASEL · WIEN



Taschenbuchausgabe 2023

Titel der Originalausgabe: Fidelity.

How to Create a Loving Relationship That Lasts.

Copyright © 2011 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

Titel der deutschen Originalausgabe:

Die Quelle der Liebe. Wie Partnerschaft dauerhaft gelingt

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012

ISBN 978-3-451-30586-3

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © Katsumi Murouchi / GettyImages, © tukkata /
GettyImages

Satz: Layoutsatz Kendlinger Mediendesign, Freiburg

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03408-4

INHALT

Wahre Liebe	9
Intimität.....	15
Die Wurzeln des Begehrens	23
Einsamkeit und Leiden verwandeln	41
Verstehen und Vergeben	61
Die drei Schlüssel zum Glück.....	73
Die vier Elemente wahrer Liebe.....	85
Unser wahres Gelöbnis.....	97
Treue	107
Das Sutra über das Netz sinnlicher Liebe	121
 Übungen	 131
Achtsames Atmen	133
Die Fünf Achtsamkeitsübungen	134
Selektives Gießen	140
Metta-Meditation	142
Die Fünf Erkenntnisse	146
Neubeginn.....	147
Umarmungsmeditation.....	149
Friedensvertrag und Friedensmitteilung	151
 Anmerkung zur Übersetzung	 157

So leicht wie eine Wolke
oder zartes Wassergras,
vermag es doch,
den Ozean der Liebe zu füllen
oder leeren.

Nguyen Du, *The Tales of Kieu*

WAHRE LIEBE



In einem Raum des Tempels zum Westlichen Himmel in Hue in Vietnam finden sich zwei Holztafeln, auf denen folgende Verszeilen zu lesen sind:

*Obne weltliche Gewohnheiten,
mit den Knochen eines Unsterblichen
Das Herz des Buddha ist voller Liebe.*

Dieser Vers besagt, dass der Buddha ein Liebender ist. Die Art der Liebe, die der Buddha lehrt, ist eine sehr weite, eine sehr einschließende Liebe. Dank seiner großen Liebe vermochte der Buddha, die ganze Welt zu umarmen.

Als Siddhartha ein Buddha wurde, war er weiterhin ein Mensch, der Liebe zu geben und zu empfangen hatte. Auch im Buddha waren, so wie in uns allen, die Samen sinnlichen Begehrens. Er verließ sein Zuhause mit neunundzwanzig Jahren und erlangte mit fünfunddreißig Erleuchtung. Also in noch recht jungen Jahren. Bei den meisten von uns ist in diesem Alter das sinnliche Begehren noch recht ausgeprägt. Der Buddha verfügte über genügend Liebe und ebenso über ein ausreichend großes Verantwortungsgefühl, und er war erwacht, sodass er mit seinen sexuellen Energien umzugehen vermochte. Auch uns ist das möglich.

Das bedeutet nicht, dass wir kein sinnliches Begehren spüren; das tun wir. Doch uns überwältigt dieses Gefühl nicht. Stattdessen können wir aus einem viel weiteren Gefühl der Liebe heraus handeln.

In einem gewissen Ausmaß hat die Liebe ihre Wurzeln in sinnlichem Begehren. Und in uns allen kann sinnliches Begehren zu Liebe werden. Achtsamkeitspraxis fegt sinnliches Begehren nicht fort oder lässt es aufhören. Ansonsten wären wir nicht länger Mensch. Wir praktizieren, um mit dem Begehren umgehen zu können, mit ihm zu lächeln, um frei von Begehren zu werden.

Alle Menschen tragen in sich die Samen sinnlichen Begehrens. Wenn es sich hier und da bemerkbar macht, können wir Achtsamkeit und Einsicht nutzen, um dem Begehren zuzulächeln. Dann überwältigt es uns nicht, und wir verstricken uns nicht darin.

Liebe kann uns Glück und Frieden bringen, doch das geschieht nur dann, wenn wir so lieben, dass wir uns und andere nicht damit einsperren. Wenn wir dem rechten Weg zu lieben folgen, in rechter Weise lieben, dann schaffen wir kein Leid mehr.

Darüber sprach der Buddha in der Lehrrede „Das Netz sinnlicher Liebe“ (siehe S. 123 ff.). Das Wort „Liebe“ hat in diesem Sutra einen etwas negativen Beigeschmack. In sinnlicher Liebe verfangen zu sein

ist wie ein Fisch zu sein, der in ein Fangnetz gerät, aus dem er nicht mehr entkommen kann. Das Bild des Netzes in diesem Sutra soll den Verlust an Freiheit beschreiben, den jemand erleidet, der in sinnlichem Begehren verfangen ist.

Im Sutra über das Netz sinnlicher Liebe werden zwei Zeichen für Liebe verwendet. Das erste bedeutet nicht nur die romantische Liebe zwischen zwei Menschen, sondern auch die Liebe für die Menschheit. Dieses Zeichen meint Liebe, die nicht anhaftet, meint wahre Liebe. Das zweite Zeichen bedeutet Begierde, Begehren oder Verlangen. Tauchen beide Zeichen getrennt voneinander auf, ist es einfach, sie zu übersetzen: Auf der einen Seite ist Liebe, auf der anderen Begehren. Wenn wir sie zusammennehmen, beschreiben sie eine Liebe, die Begehren umfasst.

Auch wenn der Buddha das Sutra über das Netz sinnlicher Liebe ursprünglich Nonnen und Mönchen lehrte, ist es doch für uns alle von Bedeutung. Die Menschen fragen oft, ob es schwierig sei, als zölibatärer Mönch oder zölibatäre Nonne zu leben, doch als Ordinierte Achtsamkeit zu praktizieren ist in vielfältiger Weise einfacher, als sich als Laie darin zu üben. Sich sexueller Aktivitäten zu enthalten ist sehr viel einfacher, als eine gesunde sexuelle Beziehung zu le-

ben. Als Ordinierte verbringen wir unsere Zeit praktizierend oder in der Natur. Wir schauen kein Fernsehen, lesen keine Liebesromane oder sehen uns Bilder in Filmen oder Zeitschriften an, die sinnliches Begehren wecken. Laien werden mittlerweile ständig mit Bildern und Musik bombardiert, die sexuelle Begierde füttern. Man braucht fortwährende Übung, um trotz all dieser Reize eine gesunde sexuelle Beziehung zu leben, in der man einander versteht und liebt.

Für uns alle ist Liebe anregend. Liebe kann unsere größte Freude sein oder – wenn sie mit Anhaftung und Begierde vermischt wird – unser größtes Leiden. Verstehen wir die Wurzeln unseres Leidens, erkennen und lernen wir, wie wir für uns selbst und für die, die wir lieben, tiefes Verstehen entwickeln können, dann vermögen wir die Entspannung, die Freude und den Frieden, die wahrer Liebe entspringen, zu genießen.

INTIMITÄT



*So wie ein Affe von Baum zu Baum springt,
so springen Menschen von einem Gefängnis
sinnlicher Liebe zum nächsten.*

Sutra über das Netz sinnlicher Liebe, 9. Vers

Vielleicht erkennen wir uns im Bild des Affen wieder. Wenn wir etwas nicht leiden können, das unser Partner tut, dann suchen wir uns einen neuen. Und wenn dieser sich unausweichlich auch so verhält, wie wir es nicht gut finden, gehen wir zum nächsten.

Wir alle wollen Liebe und Verstehen, doch oft verwechseln wir Liebe und Begehren. Liebe und Begehren unterscheiden sich aber. Vermischen sie sich, müssen wir sie tief betrachten, um sie einzeln in den Blick zu nehmen. Es gibt drei Arten der Intimität oder Vertrautheit: körperliche, emotionale und spirituelle. Körperliche Intimität ist von der emotionalen nicht zu trennen. Wir spüren immer auch emotionale Intimität, wenn wir Sexualität leben, selbst wenn wir behaupten, das sei nicht so. Wenn spirituelle Intimität gegenwärtig ist, dann können körperliche und emotionale Intimität gesund, heilsam und angenehm sein.

Emotionale Intimität

Jede und jeder von uns sucht emotionale Intimität oder Vertrautheit. Wir wollen miteinander in Harmo-

nie sein, wollen wirklich miteinander kommunizieren und uns verstehen. Auch wenn körperliches Begehren keine Liebe ist, so kann man doch keine körperliche Intimität ohne emotionale Nähe erleben, denn Körper und Geist sind nichts Getrenntes. Was im Körper geschieht, hat eine Wirkung auf den Geist und umgekehrt. Der Geist kann nicht ohne einen Körper existieren, der ihn umfängt, und der Körper könnte ohne den Geist gar nicht funktionieren oder sich bewegen. Es sollte für Sie kein Unterschied bestehen in Ihrer Achtung für den Körper und der Achtung für den Geist, denn Sie sind Ihr Körper. Der Körper Ihrer Geliebten ist auch ihr Geist. Sie können nicht den einen Teil achten und den anderen nicht.

Ich kenne einen Musiker, der viele Jahre lang jedes Wochenende Partys besuchte, um Musik zu hören, zu trinken und zu feiern. Am Anfang des Abends waren diese Partys noch von Freude und Offenherzigkeit erfüllt. Die Leute lächelten einander an und traten miteinander in Beziehung. Doch gegen Mitternacht war das vorbei, und die Leute wurden verschlossener. Sie waren nur noch darauf aus, jemanden zu finden, den Sie mit nach Hause nehmen konnten. Die Musik, der Alkohol und das Essen hatten die Samen sexuellen Begehrens in ihnen gewässert. Am nächsten Morgen wachten viele von ihnen neben einem für sie vollkom-

men Fremden auf. Sie sagten dann Tschüss und gingen ihrer Wege, ohne sich daran zu erinnern, was sie nachts im Bett mit Körper und Geist miteinander geteilt hatten. Am nächsten Wochenende wiederholte sich all das für den Musiker. Doch wie viele Partys er auch besuchte oder mit wie vielen Menschen er schlief – er konnte doch nicht die Art von Wohlbefinden erleben, nach der er so suchte, und er konnte die Leere, die er innerlich spürte, nicht füllen.

Körperliche Intimität

Jedes Lebewesen möchte in der Zukunft fortbestehen. Das gilt für Menschen wie auch für alle anderen Tiere. Sexualität und geschlechtliche Fortpflanzung sind Teil des Lebens. Sexualität kann zwei Menschen große Freude bereiten und die tiefe Bindung zwischen ihnen bereichern. Wir sollten nicht gegen Sexualität sein, doch wir sollten sie auch nicht mit Liebe verwechseln. Wahre Liebe hat nicht notwendigerweise etwas mit Sexualität zu tun. Wir können vollkommen lieben ohne Sexualität, und wir können Sex haben, ohne zu lieben.

Spirituelles Erwachen ist nicht exklusiv zölibatär lebenden Menschen vorbehalten. Es gibt Menschen, die enthaltsam leben, doch über zu wenig Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht verfügen. Wenn

Menschen, die in intimen Beziehungen leben, Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht haben, enthält ihre Beziehung ein Element des Heiligen. Sexuelle Intimität sollte erst dann zum Tragen kommen, wenn es eine tiefe Verbindung gibt, ein Verstehen und einen Austausch auf emotionaler und spiritueller Ebene.

Der menschliche Körper ist schön. Auch ein Baum, eine Blume, Schnee, ein Fluss und eine Weide sind schön. Wir sind von Schönheit umgeben, dazu gehören auch die Menschen und Tiere, die die Erde bevölkern. Doch wir müssen lernen, mit Schönheit umzugehen, damit wir sie nicht zerstören.

Unsere Gesellschaft ist in einer Weise organisiert, dass es so aussieht, als sei sinnliches Vergnügen das Wichtigste überhaupt. Firmen wollen ihre Produkte verkaufen. Und so machen sie Werbung und gießen die Samen des Verlangens in uns. Sie wollen, dass wir uns im Begehren nach sinnlichem Vergnügen verfangen.

Wenn wir uns allein und abgeschnitten von anderen fühlen, wenn wir leiden und der Heilung bedürfen, ist es Zeit, dass wir nach Hause zu uns selbst zurückkehren. Vielleicht brauchen wir es auch, einem anderen Menschen nahe zu sein. Doch wenn wir eine sexuelle Beziehung zu jemandem eingehen, den wir gerade erst getroffen haben, wird uns diese Beziehung

nicht heilen oder wärmen. Sie wird nur eine Zerstreuung sein. Sind wir in die Falle sinnlicher Liebe geraten, verbringen wir unsere Zeit mit der Sorge, dass die andere Person uns verlassen oder betrügen wird.

Einsamkeit kann nicht durch sexuelle Aktivität aufgelöst werden. Sie werden sich nicht selbst heilen können, indem Sie Sex haben. Sie müssen lernen, wie Sie sich mit sich selbst wohl fühlen können, wie Sie sich selbst ein Zuhause bereiten können. Sobald Sie einen spirituellen Pfad gehen, haben Sie ein Zuhause. Sobald Sie mit Ihren Emotionen und den Schwierigkeiten des täglichen Lebens umgehen können, haben Sie einem anderen Menschen etwas anzubieten. Und der andere Mensch muss das Gleiche tun. Beide müssen für sich Heilung finden, damit sie sich wohl mit sich fühlen, dann können sie auch füreinander ein Zuhause werden. Sonst ist all das, was wir in körperlicher Intimität miteinander teilen, nur unsere Einsamkeit und unser Leiden.

Spirituelle Intimität

Spiritualität bedeutet nicht: der Glaube an eine bestimmte spirituelle Lehre. Jeder braucht in seinem Leben eine spirituelle Dimension. Ohne eine solche können wir mit den Schwierigkeiten, denen wir täglich begegnen, nicht umgehen. Achtsamkeit vermag

ein wichtiger Aspekt Ihres spirituellen Weges sein, ob Sie nun ein religiös praktizierender Mensch sind oder nicht.

Ihre spirituelle Praxis kann Ihnen helfen, mit Ihren starken Emotionen umzugehen. Sie wird Ihnen helfen, Ihr eigenes Leiden zu hören und es zu umarmen, ebenso wie das Leiden Ihres Partners, Ihrer Partnerin und anderer Ihnen Nahestehenden zu erkennen und zu umarmen. Spirituelle Intimität mit Ihrem Partner schafft auch mehr emotionale Intimität, und Ihre körperliche Intimität wird so erfüllender. Die drei Arten der Intimität sind miteinander verbunden.